نووسینی:
د. جیل بوینر
کرستن جنسون
وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە:
ئیمان هاشم ڕەسوڵ

وێنەی خراپ و

مەترسییەکانی لەسەر منداڵان





وێنەی خراپ

و

مەترسیەكانی لەسەر منداڵان

وێنەی خراپ و مەترسیەکانی لەسەر منداڵان

نووسینی: کرستین جنسون، د.جیل بوینر

وەرگێڕانی بۆ عەرەبی: د. محمدعبدالجواد

وەرگێڕانی بۆ کوردی: ئیمان هاشم ڕسول

پێداچونەوەی: ڕێدار ڕەئوف ئەحمەد

چاپی یەکەم ١٤٤٢ك - ٢٠٢١ ز



نوسینگەی تەفسیر
بۆ بلاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی 30 مەتری، تەنیشت منارەی چۆلی

+964 750 818 08 65
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com

/TafseerOffice

ئامادەکردنی پێڕست - نوسینگەی تەفسیر

وێنەی خراپ و مەترسیەکانی لەسەر منداڵان ،

کرستین جنسون، د.جیل بوینر (ئامادەکار)، ئیمان هاشم ڕسول (وەرگێڕی کوردی)

٨٠ لاپەڕە،

١٤* ٢١ سم

بابەت، پەروەردە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان

هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (٨٢٦) ی ساڵی ٢٠٢٠ پێدراوە

دیزاین : جمعه صدیق کاکه

وێنەی خراپ و مەترسییەکانی لەسەر منداڵان

نووسینی

کرستین جنسون، د.جیل بوینر

وەرگێڕانی بۆ عەرەبی

د. محمدعبدالجواد

وەرگێڕانی بۆ کوردی

ئیمان هاشم ڕسول

پێداچوونەوەی

ڕێدار ڕەئوف ئەحمەد



سوپاس و پێزانین

بۆ تیمی (واعی)

هاوکارانم لە گەشتی گۆڕان و جەنگی هۆشیارکردندا، سوپاستان دەکەم لە ناخی دڵمەوە، ئێوەی کەسانی جیاواز وخاوەن بۆچوونی پڕشنگدار.. پاکترین و جوانترین و بۆنخۆشترین و باشترینی سڵاو بەوپەڕی خۆشەویستی و دڵسۆزیەوە ئاڕاستتەتان دەکەم..

پیتەکان دەستەوەستانن لەنووسینی ئەو ڕێزو پێزانینەی لە دڵمدایە وە دەستەوەستانن لە دەربڕینی وەسفی سەرسامبوون و ئەو پیاهەڵدانەی کە لە دڵمدایە، چەند جوانە مرۆڤ ببێتە مۆمێک ڕێگای سەرگەردانەکان ڕوناک بکاتەوە.

د. محەمەد عەبدولجواد

دامەزرێنەری تیمی واعی

پێشەکی

کرستین جنسون دەڵێ:

لە ڕابـــردوودا هـــیچ بەڵگەیەکـــم نەبـــوو لەســـەر ئەو ڕێگایـــانەی کە بـــابەتە بێئابڕوویەکـــان زیـــان بە منـــداڵ دەگەیەنێ.

هەموو ئەم شتانە گۆڕان کاتێک دایکێک پەیوەندی پێوە کردم و بە دەنگێکی لەرزۆکەوە وتی: کوڕە حەڤدە ســـاڵانەکەم گێچەڵـــی سێکســـی بە خوشـــک و بـــرا بچووکەکـــانی کـــردووە، باســـی ئـــەوەی کـــرد ئـــاڵودەبوونی سەیرکردنی بابەتە بێئابڕوویەکان وای لێکردووە ئەم کارە بکات.

ڕۆژی دواتـــر هەســـتم کـــرد زۆر پێویســـتە منـــداڵان ئاگـــادار بـــکەمەوە لە زیانەکـــانی بـــابەتە بێئابڕوویەکـــان و سەیرکردنیان.

بـۆیە ڕێککەوتـم لەگەڵ دکتـۆری دەروونـی (جیـل بـوینر) ،کتێبێکمـان نوسـی بە نـاوی (وێـنەی بـاش و وێنەی خراپ) کە بووە پڕ فرۆشترین کتێب لە سایتی ئەمازۆن.

دوای پەیوەندی ئەم دایکە گوێبیستی چیرۆکانێکی زۆر بـووم دەربـارەی منـداڵانێک، کە کەوتـونەتە داوی سەیرکردنی ئەم بابەتە بێئابڕوویانە، کە ناژمێردرێن، ئەم منداڵانەش بێکەس نین، یان لە خێزانێکی تێکچوو نین!

هەروەها دکتۆرە (ماری ئان لایدن) دەڵێ:

بەڕاستی، دایک و باوکان، منداڵی قۆناغی سەرەتای و هەرزەکارەکـان لەم ڕۆژگـارەی ئەمـرۆکەدا ڕوبەڕووی کێشـە گەلێکـی زۆر دەبـنەوە ،کە نە خۆت و نە دایـک وباوکیشت ناتوانن وێنای ئەم کێشانە بکەن کاتێک لە تەمەنێکـی بچـووک دابـوون، ئەوکـات ئەگەر کەسێک بیویسـتایە سـەیری بـابەتە بێئابڕوویەکـان بکـات، دەسـتکەوتنی ئەم شـتانە زۆر سـەخت بـوو، بـۆ ئەوەی

بەدەستی کەوتبا پێویستی دەکرد بچێت لە فرۆشگایەک بیکرێت و ناسنامەی تایبەتی خۆی پیشانی خاوەن فرۆشگاکە بدات.

زۆر بە خێرایی لە ماوەی چەندساڵێکی کەم، منداڵان ئەمرۆ زۆر بە ئاسانی بە یەک کلیکی ماوسی کۆمپیوتەرەکە یان تەنها کردنەوەی بەرنامەیەک لە ئایپاد و مۆبایلەکان دەتوانن سەیری زۆرێک لە بابەتە بێئابڕوویەکان بکەن.

ئەو وێنە و ڤیدیۆ بەدڕەوشتیانە هەتا دێ بەرەو خراپتر دەڕۆن، بەشێوەی نامۆتر و قێزەونتر دیمەنەکان پیشان دەدەن، هەروەها لە هەموو کاتێک زیاتر ئێستاکە دەکەونە بەردەست.

دوای گەڕان و وردبوونەوە لەسەر زیانەکانی سەیرکردنی بابەتە بێئابڕووییەکان دەرکەوت کە بەڕاستی سەیرکردنی ئەم بابەتانە زیانێکی زۆر بە سەیرکەر دەگەیەنێ، هەروەها زیان بە پەیوەندیەکانیان و هەموو دەورو بەریان دەگەیەنێ.

ئامانجمـــان دەرخســـتنی هەمـــوو ئەو ڕاســـتیانەیە کە پەیوەنـدی بە مـادەی هۆشـبەری ئـەم سـەردەمەوە هەیە، دەمانـەوێت خەڵکـی دەوڵەمەنـد بکەیـن بە زانیـاری بـۆ بڕیـــاردانی دروســـت ســـەبارەت بە ســـەیرکردنی بـــابەتە بێئابڕووییەکان.

سەبارەت بەو سەیرکەرانەی، کە تەمەنیان منداڵە، ئەم بابەتە بۆ ئەوان بڕیاری کەسێکی هۆشیار و پێگەیشتوو نییە کاتێک سەیری بابەتێکی بێئابڕوویی دەکەن، لەبەر ئەوەی منـــداڵەکان لە پڕێـــک ئەم شـــتانە دەدۆزنەوەو دەیبینن، بۆیە بەم ڕێگایە زۆرێک لە منداڵان بابەتێکی بێئابڕووییان دەکەوێتە بەرچاو بەڵکو منداڵانێکی تەمەن ١٢ ســـاڵ و خـــوار ئەم تەمەنەش توشـــی ئـــاڵودەبوونی سەیرکردنی بابەتی بێئابڕوویی دەبن.

لەباشترین بارودۆخەکانـدا، منـداڵ بەبـێ دوودڵـی بە دایـک و بـاوکی دەڵـێ کە گوێبیسـتی شـتێک بـووە لە دەرەوەی ماڵەکەیدا، یـان باسـی ئەوەیـان بـۆ دەکـات کە شـتێکی وەهـای کەوتـۆتە بەرچـاو لەکۆمپیـوتەر یـان لە

لاپتــــۆپەکەدا، بەڵام لە زۆربەی کاتەکانــــدا منـــداڵ ترســـێکی زۆری هەیە باســـی شـــتێکی وا بکـــات و، دەیشارێتەوەو دەری نابڕێ.

زۆر گرنگە دایکـان وباوکـان گفتوگـۆ بـکەن لەگەڵ منـــداڵەکانیان، بۆیـــان ڕون بــــکەنەوە کە بـــابەتە بێئابڕووییەکان چین و چۆن زیـان بە مێشـک و جەستەو پەیوەندی کەسەکان دەگەیەنێ، پێویستە گفتوگۆیەکی کراوە بێت، بە شێوەیەک بێت پڕ لە خۆشەویستی و سۆز بێت.

چانـدنی تـرس لە دڵـی منـداڵە تەمەن بچووکەکـان بەرامبەر بابەتە بێئابڕووییەکان، ڕەنگە تا مـاوەیەکی کەم سـودبەخش بێـت و بە دووریـان بگـرێ لەم شـتانە، بەڵام ئەمە یارمەتیدەر نابێت بۆ هێشتنەوەی دەرگای گفتوگۆ بە کراوەیی بۆ کاتێکی درێژ.

ئەگەر منداڵ هەستی کرد دایک و باوکی ئامادەن گـوێ بگـرن بـۆ ناڕەحەتیەکانیـان و بـۆ هەر پرسـیار و دەربڕینێـک، باوەشـی پـڕ سـۆزیان بـۆ دەکەنەوە، ئەوە

منـداڵەکان زیـاتر ئامادەییـان تێـدا دەبـێ بـۆ کـردنەوەی دەرگـــای گفتوگـــۆ و پرســـیارکردن ســـەبارەت بە هەر بابەتێـک، بەتـایبەتی بـابەتی بێئـابڕوویی، کە ئەگەری هەیە لە هەر شـوێنێک بێـت بکەوێـتە بەرچاویـان یـاخود گوێبیستی بـن لەبری ئەوەی لە نـاخی خۆیـان بیهێڵنەوەو بە فزوڵێکـــی زۆرەوە خۆیـــان لە شـــوێنی هەڵەدا بەدوای وەڵامی پرسیارەکانیان بگەڕێن.

لە زۆربەی کاتەکانـدا گوێبیســتی دایکـان و باوکـان دەبـین دەڵـێن: (منـداڵی مـن نـا!)، و(منـداڵەکەم سـەیری شتی وا ناکا!).

((مۆبایلیان نییە و منیش چاودێریان دەکەم کاتێک ئینتەرنێت بەکـار دەهێـنن، هەتـا ئەگەر توانـای ئەوەشیان هەبێ بگەن بەم شتانە منداڵەکانی من سەیری ئەم جۆرە شتانە ناکەن))

ئەوە دەکرێ ڕاست بێت، ئێمە هیوا خوازین وابێت.

بەڵام لەڕووی ئامـارەوە ئەمە شتێکە دەکـرێ ڕووبـدات و منداڵ شتی وا ببینێت یان گوێبیست بێت.

منداڵ ئەگەر لەمۆبایلە تایبەتەکەی خۆیدا شتێکی وا نەبینێ، دەکرێ لە ڕێی خزم و کەسە نزیکەکانی یان هاوڕێکانی ببینێ، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە زۆر تامەزرۆن و حەزدەکەن کەسانیتر بەشداری پێبکەن کاتێک سەیری بابەتێکی بێئابڕوویی دەکەن.

زیاتر لە ٩٠٪ی ئەو هەرزەکارانەی کە تەمەنیان لە نێوان ١٢-١٧ ساڵانە، چاویان بە وێنەی بێئابڕوویی کەوتووە، کاتێک بۆ یەکەم جار وێنەیەکی بێئابڕوویی دەبینن، ئیتر هەوڵدەدەن چەندین جاری تر ئەم وێنانە ببین.

چیتر پرسیارێکی لەو شێوەیە لەخۆت مەکە کە بڵێی ئایا منداڵەکەم لە ڕێی ئینتەرنێتەوە بابەتێکی بێئابڕوویی دەبینێ یاخود نا؟

بەڵکو دەبێ بپرسی کەی ئەم شتانە دەبینێ؟

ئەوەی پێویستە دایک و باوک بیکەن بەها ئایینی و کۆمەڵایەتییەکان لە دڵ و مێشکی منداڵەکەیان بچێنن، منداڵەکەیان ئامادە بکەن بۆ هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکی

بابەتی بێئابڕوویی، توێژینەوە زانستیەکانیش پاڵپشتی ئەم بیرۆکەیەن.

ئەم کتێبەش ناوەڕۆکێکی سەرنجڕاکێش و ئاسان و زانستیانە پێشکەشدەکات سەبارەت بە هۆشیارکردنەوە لە زیانەکانی بابەتە بێئابڕووییەکان لە تەمەنی ٦ ساڵانەوە.

دکتۆر محمد عبدالجواد

دامەزرێنەری تیمی واعی

پێشەکی وەرگێڕ

تەنها بەناوی خوای تاک و پاک

سوپاس و ستایش بۆ خوای پەروەردگاری جیهانیان، سەڵات و سەلام بۆ سەر گیانی پێغەمبەری ئاخیر زەمان، موحەممدی خۆشەویستمان(ﷺ).

لەم ڕۆژگارەدا کە تەکنەلۆجیا پیشکەوتووە، لەهەمان کاتتدا خراپە و فەسادیەکی زۆر بڵاو بۆتەوە، بەتایبەتی لە سۆشیاڵ میدیا و تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان کە زۆر بە ئاسانی سەدان خراپە بەیەک کلیک دەکەوێتە بەردەستی هەرکەسێک، کە تاک بەرەو ئاقارێکی ترسناک ئاڕاستە دەکەن.

هەروەهــا گوێبیســتبوونی چیــرۆکە نــاخ هەژێــن و نامۆکـان کە دڵـی مـرۆڤ دەکەن بە ئـاو! ئەمەش بـووە هۆکـاری ئەوەی بە تەوفیقـی خـوای گەورە دەست بـکەم بە وەرگێرانی ئەم کتێبە پڕ سودە.

بەشــێک لە دایــک و باوکــان پەروەردەکــردن و بەخێوکردنی منداڵ لەیەکتر جیا ناکەنەوە، پێویستە بزانن منـداڵ گەورەکـردن تەنهـا پڕکـردنەوەی پێداویستییەکانی نییە، بەڵکو پەروەردەکردنیشی فەرامۆش نەکەن، چونکە شانبەشانی بەخێوکردن گرنگە.

گەر هەر یەک لە ئێمەی دایک و باوکان لە ئاستی خۆمــانەوە دەســت پێــبکەین، ســەرەتا خۆمــان و دواتــر منـداڵەکانمان هۆشیار بکەیـن، ئەوا دەتـوانین هـیچ نەبێ قەڵغــانێکی بەهێــز لەدەوری خۆمــان و منــداڵەکانمان دروســت بکەیــن بــۆ ڕوبەڕوبــوونەوەی ئەو شــەپۆڵە فەســـادیەی، کە بەرەو ڕومـــان دێ، بێگومـــان بە هۆشـیاربوونی تـاک و خێـزان، کۆمەڵگـاش بەرەو باشـتر دەگۆڕێ.

پێویستە هەر یەکێک لە ئێمە هەستی بەرپرسیارێتی هەبێت بۆ پاراستنی فیترەت و پاکی منداڵەکانمان و چاندنی رەوشتە بەرزەکان و دروستکردنی کەسایەتییەکی بەهێز لە منداڵەکانماندا، وەک قەڵایەکی بەهێز بتوانن رووبەرووی هەر شەپۆلێکی خراپ و دوور لە بەها مرۆییەکان بوەستنەوە و ئێمەو ئەوانیش ببینە دەستێکی خێر بۆ ئەم کۆمەڵگایە.

خوشک و برا قەدر گرانەکانم منداڵ ئامانەتێکە خوای گەورە بە ئێمەی دەبەخشێ، لەرۆژی دواییدا لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەکرێ، کە چۆن ئاگاداری ئەم ئەمانەتە بووین، پێویستە هەموو کاتێک ئەم فەرمایشتەی پێغەمبەری خوامان لەبیر بێت (ﷺ) کە (ابن عمر) (خوای لێی رازی بێت) دەفەرموێ: پێغەمبەری خوا (ﷺ) فەرموویەتی: (ئاگاداربن کە هەموتان چاودێرن، هەموشتان بەرپرسیارن لەژێر دەستەکانتان، کاربەدەستی خەڵکی چاودێرە و بەرپرسیارە لە ژێر دەستەکانی، پیاویش چاودێری ماڵ و

خێزانەکەیەتی و بەرپرسە لێیان، ئافرەتیش چاودێری ماڵی مێردەکەی و منداڵەکانیەتی و بەرپرسیشە لێیان، کۆیلەش چاودێرە بەسەر ماڵی گەورەکەی و بەرپرسە لێی، دە ئاگاداربن هەموتان چاودێرن، هەموویشتان بەرپرسن لە ژێر دەستەکانتان)[1].

ئیمان هاشم رسول

[1] صحیح بخاري / العتق/ ٢٤١٦.

بەشی یەکەم

بابەتە بێئابڕووییەکان چین ؟

دوای نیـــوەڕۆی ڕۆژی هەینـــی، دایکـــم لەســـەر قەنەفەکە دانیشتبوو سەیری ئەلبومی وێنە تایبەتەکانی خۆمانی دەکرد.

حەزم کرد سەیری وێنەی گەشتەکانی پێشتر بکەم کە لە کەنـــار دەریـــا بـــوو، لەگەڵ وێـــنەی بـــووک گواستنەوەی خاڵم کە لە پاییزی پاردا بوو.

کاتێـک تەواو بـووین لە سـەیرکردنیان بینـیم دایکـم بەچاوێکی پڕ سۆزەوە سەیرم دەکات، وتی:

- "شـــتێک هەیە دەمەوێ قســـەت لەگەڵ بـــکەم لەبارەیەوە".

- " ئەلبـومی وێنەکانمـان پڕیەتـی لە وێـنەی بـاش کە گرنگی خێزان و هاوڕێکانمان بیردەخاتەوە، بەڵام ئایا دەزانی وێنەی خراپیش هەیە ؟"

سەرم لەقاند و وتم:

+ دایە گیان مەبەستت چییە لە وێنەی خراپ ؟

دایکم ئەلبومەکەی داخست و سەیری کردم:

- ڕۆڵە شـیرینەکەم ئەو وێـنە خراپـانەی کە مەبەسـتمە پێی دەگوترێ بابەتی بێئابڕوویی.

لێیم پرسی:

+ **بەڵام بابەتی بێئابڕوویی واتای چییە ؟**

وتی:

- بابەتی بێئابڕوویی واتا وێنە یاخود ڤیدیۆ تەنانەت فـیلم کارتۆنی کەسانێک کە جلێکی کەمیـان لەبەردا بێت یـاخود بـێ جـل بـن، ئایـا وێـنەی لەو شـێوەیەت دیتـووە پێشتر ؟

بیرم کردەوە و وتم:

+ دایە گیان بەبیرمە شتێکی لەو شێوەیەم دیتووە.

ئینجا بە دایکم وت:

+ جارێکیان وێنەی ژن و پیاوێکی بێ جلم بینی لە کتێبی زانست لە کتێبخانەدا، هەموو ئەندامی جەستەیان شتی لەسەر نوسرابوو وە دیار بوون، ئایا ئەمە وێنەی بێ ئابڕوویە ؟

دایکم زەردەخەنەیەکی کردوو وتی:

- نەخێر ئازیزەکەم جیاوازی هەیە لە نێوان وێنە لە کتێبی زانستدا و وێنەی بێئابڕوویی.

دایکم ئەلبومی وێنەکانی کردەوەو ئاماژەی کرد بۆ وێنەی من و خاڵۆزاکانم کە لەکەناردەریا بووین.

ئینجا وتی:

- وێنە بێئابڕوییەکان ئەو بەشانەی جەستە ئاشکرا دەکات، کە ئێوە بە جلەکانی مەلەوانی داتانپۆشیوە.

دایکم وەستا بۆ ئەوەی کەمێک بیربکاتەوە، دواتر بەردەوام بوو وتی:

- زۆربەی ئەو منداڵانەی کە بابەتی بێئابڕوویی دەبینن، یەکسەر دەزانن ئەمە شتێکی خراپە، هەندێ منداڵیش

دەڵێن هەست بە ئاڵۆزی و تێکچوون دەکەین و ئازاری گەدەشیان بۆ دروست دەبێ.

لەدایکم پرسی:

+ کەوایە بۆ سەیری دەکەن؟

دایکیشم وەڵامی دامەوە وتی:

- بابەتە بێئابڕووییەکان فێڵبازە وا لە جەستەت دەکا بووروژێ، لە ڕاستیدا فێڵ لە مێشک دەکات بە دەردانی ڕێژەیەکی زۆر لە مادە کیمیاویەکان کە وا لە جەستەت دەکا هەست بە باشی بکات بۆ ماوەیەکی کورت خایەن، بەڵام ئەمە تەنها فێڵکردنە لە مێشک، بەجۆرێک لە دواییدا کێشەی زۆر دروست دەکات.

دایکم پەنجەی خستە سەر پێشەوەی سەرم و وتی:

- کێشە ئەوەیە بابەتە بێئابڕووییەکان دەتوانێ زیان بە مێشکت بگەیەنێ کە هێشتا لە ئاستی پێگەیشتن دایە، ئایا زانیت بابەتە بێئابڕووییەکان چەند مەترسیدارن؟

+ دایـــکە، کە هێنـــدە مەترســـیدارە منـــداڵەکان چـــۆن دەیدۆزنەوە ؟

وەڵامی دامەوە:

- (زۆرێـک لە منـداڵان لە لاپتـۆپ یـان مۆبایـل یـاخود ئـــامێری تـــر لەناکاوێـــک دەکەوێـــتە بەرچاویـــان، هەندێکیشـیان لەڕێـی کەسـە نزیکەکانیـانەوە دەیبیـنن وەک ئەندامانی خێزان یان هاوڕێکانیان).

- ئایا شتێکی وات بەسەر هاتووە ؟

سەرم لەقاند:

+ " نەخێر ".

دایکیشم وتی:

- دڵخۆشم، ئایا ئەگەر شتێکی وات بەسەر بێ دێیە لام و بەمنـــی دەڵێـــی؟ بەڵێنیشـــت پـــێ دەدەم کە هـــیچ نارەحەتیەکت بۆ دروست نەبێ، لەبەر ئەوەی بەڕاستی زۆر گـــرنگە بـــۆ مـــن پێـــی بـــزانم تـــاوەکو بتـــوانم پارێزگاریت لێ بکەم.

+ بەدڵنیاییەوە وادەکەم دایکە گیان...

+ دایکە... بەڵام من هێشتا تێناگەم بۆچی کەسێک دەیەوێ سەیری بابەتە بێئابڕووییەکان بکات ؟

دایکم بۆ چەند چرکەیەک بیریکردەووە...

- (منداڵەکان ئاساییە بەپەرۆش بن بۆ وەرگرتنی زانیاری، بەڵام هەندێک منداڵ هەن فزوڵی و پەرۆشیان بۆ دیتنی ئەم بابەتانە هەیە، بۆ زۆرێک لە منداڵان هێزی ئیرادەیان بەرامبەر دیتنی بابەتە بێئابڕوویەکان وەک ڕاکێشانیانە بۆ موگناتیسێکی گەورە، دوای سەیرکردنی تەنها یەک وێنەی بێئابڕوویی مێشکیان هەڵدەخەڵەتێ و وایان لێدەکا زیاتر و زیاتر سەیر بکەن).

دایکم دەستی خستە سەر شانم و سەیری چاوەکانمی کردو وتی:

- بەشێک لە ئەرک و کاری من ئەوەیە ئاگادارت بکەمەوە لە مەترسی بابەتە بێئابڕووییەکان.

- فێرم کردی کڵاوی سەلامەتی ببەستی کاتێک پایسکیلەکەت لێدەخوری بۆ ئەوەی دەرەوەی مێشکت

بە سەلامەتی ڕابگری، بەڵام وێنە بێئابڕوویەکان دەچێتە مێشکت و لەناوەوە زیانی پێ دەگەیەنێ.

- ئایا دەتەوێ ناوەوەی مێشکیشت بپارێزی ؟

+ بەڵێ دایکە گیان دەمەوێ، بەڵام چۆن بابەتە بێئابڕوویەکان زیان بە مێشکم دەگەیەنن ؟

- بابەتە بێئابڕوویەکان بەلای کەم بە دوو شێواز زیان بە مێشکت دەگەیەنن، یەکەمیان درۆ لەگەڵ مێشکت دەکات سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەو هەڵسوکەوتکردنی کەسێک لەگەڵ کەسێکی تر، هەندێک جار وا پیشاندەدرێ پیاوەکان بەشێوەیەکی ناشرین و ڕەق و دوور لە بەها مرۆییەکان هەڵسوکەوت لەگەڵ ئافرەتاندا دەکەن، تەنانەت ئازاریشیان پێ دەگەیەنن، بەشێوەیەکیش پیشانی دەدەن وەک ئەوەی یارییەو بۆ خۆشی وا دەکەن، پێت وایە ئازاردانی خەڵکی ڕێگایەک بێ بۆ خۆشی و ڕابواردن؟!

وتم:

+ (بەدڵنیاییەوە نەخێر).

دایکـم زەردەخەنەیەکـی کـردوو و دەسـتی لەدەوری شـانم دانا و وتی:

- ئەمە هەمـوو شـتێک نیـیە، سـەیرکردنی بـابەتە بێئابڕوویەکـان زیـان بە مێشـکت دەگەیەنـێ، لەبەر ئەوەی سەیرکردنی بەرەو ئالوودەبوونێکی مەترسیدارت دەبـات، دەمەوێ زیـاتر باسـی ئاڵوودەبوونـت بـۆ بـکەم، بەجۆرێک بتوانی خۆت بپارێزیت.

چی فێربووم:

وێنەی خراپ بریتیە لە وێنەی زیانبەخشی کەسانێک کە جلێکی کەمیان لەبەردایە یان بێ جلن.

سەیرکردنی وێنەی خراپ لەهەمـان کاتـدا هەسـتێکی پێچەوانە دروست دەکات.

سـەیرکردنی وێـنەی خـراپ مەترسـیدارە لەبەر ئەوەی دەتوانێ مێشک هەڵبخەڵەتێنێ کە سەیری وێنەی زیـاتر بکات، کە دواتر دەبێتە هۆی ئاڵوودەبوون.

بەشی دووەم

ئاڵودەبوون چییە؟

دایکم لێی پرسیم:

- ئایا دەزانی ئاڵودەبوون چییە ؟

منیش ئاماژەم بۆ براونی ساندی کرد کە لەسەر بەرگی گۆڤارەکەی دایکم بوو:

+ ((پورە سوزان دەڵێ براونی ساندی ئاڵودەی شوکولاتەیە)).

بە زەردەخەنەوە ئەوەم بە دایکم وت.

دایکیشم زەردەخەنەی کردو وتی:

- هەندێ کەس لە نرخی ئاڵودەبوون کەم دەکەنەوە، بەڵام لە ڕاستیدا ئاڵودەبوونی ڕاستەقینە شتێکی زۆر مەترسیدارە.

- ئەو کەسانەی کە توشی ئالوودەبوون دەبن پێیان دەگوترێ ئاڵوودەبوو (خووپێوەگر).

دایکم بۆ خولەکێک بێدەنگبوو دواتر وتی:

- ئاڵوودەبوون وەک خوویەکی بەهێز وایە کە کەسی خووپێوەگر ناتوانێ بە ئاسانی وازی لێ بهێنێ، تەنانەت ئەگەر بەهەموو تواناشی بیەوێ دەست لەو خووە هەڵگرێ، وەک بۆسە یان تەڵە وایە کە ناتوانێ لێوەی هەڵبێ.

+ دایکە من باپیرەم بەبیرە جگەرەی دەکێشا، ئایا ئەو توشی ئاڵوودەبوون بووبوو؟

دایکیشم وتی:

- بەڵێ باپیرەت خووی بە جگەرەکێشانەوە گرتبوو، چەند ساڵێکی خایاند تا توانی بەتەواوی دەست لەو خووە هەڵگرێ، هەندێ کەس ئاڵوودەی مادە کحولییەکان یان مادە هۆشبەرەکان دەبن، هەندێکیش ئاڵوودەی سەیرکردنی وێنەی خراپ دەبن.

+ دایکە گیان ئایا بەڕاستی کەسێک ئاڵوودەی سەیرکردنی وێنەی خراپ دەبێ؟

- بەڵێ کورە باشەکەم ئەمە ڕاستییە، هەندێک کەس زوتر توشی ئاڵوودەبوون دەبن لە هەندێک کەسی دیکە، بەڵام ئەگەر کەسێک بیەوێ توشی ئاڵوودەبوون نەبێت، زۆر بە ئاسانی دەتوانێ خۆی بپارێزێ، خوو بە هیچ شتێکی خراپەوە نەگرێ.

+ بۆچی؟

چی ڕوودەدات؟

- زۆربەی ئاڵوودەبووان بڕیاری نادرووست دەدەن کە زیان بەخۆیان و دەوروبەریان دەگەیەنن، ئەوان زۆربەی کات شتی ناڕاست دەڵێن بۆ ئەوەی ئاڵوودەبوونەکەیان بشارنەوە لە کەسە نزیکەکانیان و هاوڕێ و خێزانیان، بۆیە زیاتر و زیاتر ئاڵوودە دەبن، بەجۆرێک هیچ گرنگی پێدانیان نامێنێ بۆ خێزان و هاوڕێ و قوتابخانەو ئیش و کارو تەنانەت خۆشترین ساتەکانیشیان هیچ گرنگیەکی نامێنێ لەلایان.

دایکم کەمێک بێ دەنگ بوو دواتر وتی:

- لەڕاستیدا کەسانی ئالۆودەبوو ـ تەنانەت بەیارمەتی دکتۆری تایبەتیش ـ لایان سەخت و قورسە ڕزگاریان بێ لە ئالۆودەبوون و چاک ببنەوە.

+ دایکە گیان بۆچی چاکبوونەوە لە ئالۆودەبوون قورسە؟ ئایا ناتوانن هەرکاتێک بیانەوێ بوەستن؟

دایکیشم وتی:

- ((ئەمە کارێکی ئاسان نییە، لەبەر ئەوەی ئێمە دوو مێشکمان هەیە..))

+ دایکە... من دوو مێشکم هەیە؟

دایکم پێکەنی و وتی:

- لە ڕواڵەتدا یەک مێشکمان هەیە، بەڵام مێشکی هەر یەکەمان لە دوو بەشی سەرەکی پێک دێت کە بەژداری لە ئالۆودەبوون دەکەن، دەتوانین ناویان بنێین مێشکی سۆزداری (دماغ العاطفي) و مێشکی هزری (دماغ الفكري)، هەبوونی زانیاری لەبارەی ئەم دوو بەشەی مێشک یارمەتیت دەدا خۆت بپارێزی لە ئالۆودەبوون.

چی فێربووم :

- ئاڵوودەبوون واتا کەوتنە ناو تەڵەی خوویەکی زۆر زۆر خراپ.
- ئاڵوودەبووان بڕیاری نادروست دەدەن و، ناڕاستی دەڵێن بۆ ئەوەی ئاڵوودەبوونیان بشارنەوە.
- ئاڵوودەبوون کاریگەری لەسەر دوو بەشی سەرەکی مێشک دروست دەکات، مێشکی عاتیفی و مێشکی فکری.

بەشی سێیەم
مێشکی عاتیفی

دایکم هەستا کتێبێکی لە نێو کتێبخانەکە هێنا، بە پەنجەکانی پەڕەکانی هەڵدەداوە تا گەیشتە لاپەڕەیەک وێنەی مێشکی مرۆڤی لەسەر کێشرابوو، لە چێشتخانە لەسەر کورسی دانیشتین و سەیرمان دەکرد.

دایکم ئاماژەی بۆ وێنەکە کرد و وتی:



- مێشکی عاتیفی دەکەوێتە ئێرە لە ناوەڕاستدا، لە چەند بەشێک پێک دێت کە هەموویان بەیەکەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی بە زیندوویی بمانهێڵنەوە، بۆ نمونە: کاتێک لە کەشێکی زۆر گەرمدا دەچیتە دەرەوە بۆ یاریکردن چی ڕوودەدات؟

وتم:

+ عارەقە دەکەم.

دایکیشم وتی:

- بەڵێ ڕاستە، ئەمە مێشکی عاتیفیە نامە بۆ جەستەت دەنێرێ تاوەکو پلەی گەرمی لەشت دابەزێ.

دواتر لێی پرسیم:

- ئەی چی ڕوودەدات ئەگەر لە کەشێکی زۆر ساردا بچیتە دەرەوە بۆ یاریکردن بەبێ پۆشینی جلێکی ئەستوورو گەرم؟

وتم:

+ لەسەرما دەلەرزم.

وتی:

- بەدڵنیاییەوە، ئەمە مێشکی عاتیفیە نامە بۆ جەستەت دەنێرێ بۆ ئەوەی پلەی گەرمی لەشت بەرز بێتەوە.

- مێشکی عاتیفی بەرپرسیارە لەو غەریزانەی کە لەژیان دەمانهێڵنەوە، بۆ نموونە : مێشکی عاتیفی وامان لێدەکات تینو بین و برسیمان بێت، بۆیە تۆ بەپێی

پێویست دەخۆیت و دەخۆیتەوە، هەروەها سیستەمی خەڵات بەخشینیشی هەیە کە وامان لێدەکات هەست بە چێژ و خۆشی بکەین دوای ئەنجامدانی کارەکان، وەک نان خواردن کە وات لێدەکات لە ژیاندا بمێنیتەوە، خەڵات بەخشینیش بەرامبەر کردنی کارەکان بەشێکی گرنگە لە ئەرکی مێشکی عاتیفی)).

وتم:

+ دایکە گیان ئەوە هۆکاری ئەوەیە من حەز بە دۆندرمە (ساردەمەنی) دەکەم.

دایکم زەردەخەنەی کردو وتی:

- مێشکی عاتیفی گرنگە بۆ مانەوەت لە ژیان بەڵام لەهەمان کاتدا پێویستی بە یارمەتی تۆیە.

وتم:

+ بۆچی؟

- لەبەر ئەوەی مێشکی عاتیفیت نازانێ ڕاست و هەڵە لەیەکتر جیا بکاتەوە، ئەوە وەک ڕاوکردنی مامز وایە

لەلایەن پڵنگێکەوە، پڵنگەکان مامز ڕاودەکەن بۆ ئەوەی نان بخۆن، ئەوان نازانن ئەوەی دەیکەن دروستە یان هەڵە، تەنها شتێک دەزانن چۆن لە ژیان بمێننەوە، بۆ ئەوەش پێویستە نان بخۆن، بۆیە ڕاویان دەکەن چونکە برسیانە.

دواتر وتی:

- ((بەڵام مرۆڤەکان جیاوازن لە ئاژەڵەکان، مرۆڤەکان توانای بیرکردنەوەیان هەیە کە چ کارێک ئەنجام بدەن لەبری ئەوەی ڕاستەوخۆ وەڵامی هەستەکانیان بدەنەوە)).

منیش پێکەنیم و وتم:

+ مێشکی فکری وەک دایک وایە کە بە ڕۆڵەکەی دەڵێ ساردەمەنی زۆر مەخۆ.

دایکیشم پێکەنی و وتی:

- بەڵێ ڕێک وایە، بەڵام با زیاتر مێشکی فکری بناسین.

چی فێربووم ؟

- مێشکی عاتیفی بەرپرسیارە لە مانەوەی جەستەمان لە ژیاندا، وام لێدەکا هەست بە برسییەتی بکەم، هەست بە تێنوییەتی بکەم، هەروەها وا لەجەستە دەکات ڕێژەی گەرمی جەستە هاوسەنگ بێت.
- مێشکی عاتیفی وام لێدەکا هەست بەوە بکەم کە پێویستمە، دواتریش هەستی چێژ و خۆشیم پێ دەبەخشێ بۆ ئەوەی کردارەکە دوبارە بکەمەوە، بەڵام خاڵی لاوازی گەورەی هەیە کە ناتوانێ ڕاست و هەڵە لەیەکتری جیا بکاتەوە.

بەشی چوارەم

مێشکی فکری

دایکم دەستی خستە سەر پێشەوەی سەرم و وتی:

- ئەمە بەشێکە لە مێشکت، پێشەوەی سەرت ـ ئێرە مێشکی فکرییە، ئەمە یارمەتیت دەدات کێشەکانت چارەسەر بکەی، وەک شیکارکردنی هاوکێشەیەکی بیرکاری یان کێشانی وێنەی قەڵایەک.
- مێشکی فکری یارمەتیت دەدات پلان دابنێی و کۆنترۆڵی خۆت بکەی، وەک فێربوونی ڕاست و هەڵە.
- ئەو لە توانایدا هەیە فێری بڕیاردانی دروست ببێ چونکە دەرەنجامی بڕیارە نادروستەکانی بیردەکەوێتەوە، هەروەها مێشکی فکری لە توانایدا

هەیە یارمەتیت بدات بۆ دەستهەڵگرتن لە کارێک و بیرکردنەوە بۆ گەیشتن بە بڕیارێکی ڕاست و دروست.

دواتر ئاماژەی کرد بۆ وێنەی مێشکی فکری، لێی پرسیم:

- ئایا دەتوانی بیر لە شتێک بکەیتەوە کە مێشکی فکری یارمەتیت بدات بۆ ئەنجامدانی؟

بیرم کردەوەو وتم:

+ بەڵێ دایە گیان، فێربووم لەبراکەم نەدەم کاتێک لێی توڕە دەبم.

دایکم زەردەخەنەیەکی کردو وتی:

- زۆر باشە کوڕەکەم، تۆ دەتوانی کۆنترۆڵی خۆت بکەی و بەسەر توڕەبوونەکەتدا زاڵ بی، لەبەر ئەوەی مێشکی فکریت فێر بووە و درکی بە دەرئەنجامە خراپەکانی لێدان لە براکەت کردووە.

بە دایکمم وت:

+ ئایا مێشکی فکری دەتوانێ بمپارێزێ لە ئالوودەبوون؟

وەڵامی دامەوە:

- بەڵێ بەدڵنیاییەوە، هەرکاتێک هەوڵدەدەی بڕیارێکی دروست هەڵبژێری، مێشکی فکریت بەهێزتر دەبێت، بەو هۆیەوە مێشکی فکریت دەتوانێ بتپارێزێ لە شتانێکی وەک ئاڵوودەبوون، ئەمە وەک ڕاهێنانی ماسولکە وایە، چەند زیاتر ڕاهێنان بە ماسولکەیەک بکەی هێندەش زیاتر بەهێز دەبێت.

بەدایکمم وت:

+ دایکە گیان هیچ بیرۆکەیەکم نەبوو کە مێشکی فکریم وەک ماسولکەیەک دەتوانێ بەهێز ببێت!

دایکم لە باوەشی گرتم و وتی:

- بێگومان، تۆ بەهێزتر دەبی کاتێک بڕیاری دروست دەدەی.

- بۆیە پێویستە لەسەرت بزانی ئەم دوو بەشی مێشکە چۆن بەیەکەوە کاردەکەن.

چی فێربووم؟

مێشکی فکری یارمەتیم دەدات بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان و، کۆنترۆڵکردنی نەفسی خۆم و، بڕیاردانی ڕاست و دروست، هەروەها دەتوانم مێشکی فکری بە ڕاهێنان کردن بەهێز بکەم.

بەشی پێنجەم

هەردوو بەشی مێشک بەیەکەوە کار دەکەن

دایکم لە شوێنەکەی خۆی هەستا، بەیەکەوە چووین بــۆ لای ئەو پەنــجەرەیەی کە بەســەر گەڕەکەکەمانــدا دەیڕوانی، ئینجا وتی:

- نموونەیەکت پێ دەڵێم کە چۆن هەردوو بەشی مێشک بەیەکەوە کار دەکەن.
- با وای دابنێین کاتی دوای نیوەڕۆیەو کەشەکە زۆر گەرمە، تــۆش برســیتە، عەرەبــانەی دۆنــدرمەکەش لەوبەر شەقامەکەیە..

دایکم دەستی چەپی بەرز کردەوەو وتی:

- ئەمە مێشکی عاتیفیە دەیەوێ خواردن بخوات، پێت دەڵێ برۆ ئەو بەر شۆستەکەو دۆندرمە بکڕە.

دواتر دەستی ڕاستی بەرز کردەوەو وتی:

- بەڵام مێشکی فکریت دەڵێ: بوەستە! سەرەتا سەیری ئۆتۆمبێلەکان بکە!

دواتر هەردوو دەستی خرکردەوە بەجۆرێک دەستی ڕاستی خستە سەردەستی چەپی.

وتی:

- کاتێک مێشکی فکری بەرپرسیاریەتی هەڵدەگرێ، هەردوو بەشی مێشک زۆر بە باشی بەیەکەوە کار دەکەن بۆ پاراستن و یارمەتیدانت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە دەتەوێ.

- بەڵام ئەگەر ئالوودەبوون مێشکی فکریت لاواز بکات و مێشکی عاتیفی بەرپرس بێت و دەست بەسەر بڕیارەکاندا بگرێ چی ڕوودەدات؟؟

بیرم کردەوەو وتم:

+ ڕەنگە لە شەقامەکە بپەڕمەوە بێ ئەوەی سەیری ئەملاو ئەولای خۆم بکەم و ئۆتۆمبێلێک خۆی پێمدا بکێشێت، لەبەر ئەوەی بیرم لەوە نەکردبێتەوە سەیری

ئەملاوئەولای شەقامەکە بکەم.

- بەڵێ بەڕاستی وایە، بەبێ مێشکی فکریت، مێشکی عـــاتیفی دەیەوێ هەمـــوو ئەو شـــتانە بکـــات کە ئـــارەزوویەتی، تەنـــانەت ئەگەر ئەم کـــارە پـــارێزراو و سەلامەتیش نەبێت بۆت، جا تۆ دەتەوێ کامە بەشی مێشکت بەرپرس بێت؟

وەڵامی دایکم دایەوە:

+ مێشکی فکری.

دایکیشم سەری هاوڕابوونی ڕاوەشاند و وتی:

- بێگومان کوڕەکەم.

بەپێکەنینەوە بە دایکمم وت:

+ دایـکە گیـان قسـەکردنمان لەسـەر مـۆتە و دۆنـدرمە وای لە مێشـکی عـاتیفی و فکریمـانی کـرد حەز بە خواردنی بکەین..

دایکیشم زەردەخەنەیەکی کردوو وتی:

- ڕات چیـــیە بـــۆ دوای نـــانی ئێـــوارە بێـــت؟ دەتـــوانی یـــارمەتیم بـــدەی لە ئامـــادەکردنی، هەروەهـــا زیـــاتر

لەبارەی سەلامەتبوون و چۆنیەتی پاراستنی مێشکمان لە ئاڵوودەبوون و وێنەی خراپ قسەدەکەین.

+ دایکە گیان بەڕاستی من ئێستا حەزم لە دۆندرمەیە، بەڵام مێشکی فکریم بەکارهێنا بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات چاوەڕێکەم تا دوای نانی ئێوارە.

چی فێربووم؟

هەردوو بەشی مێشکی فکری و عاتیفی گرنگن، بەڵام پێویستە بزانم کە مێشکی فکری بەرپرسە بۆ ئەوەی دەسەڵاتم بەسەر بڕیارەکانمدا هەبێ و بتوانم بڕیاری دروست بدەم و دوور بکەومەوە لە هەڵە، بەوەش دەتوانم پارێزراو بمێنمەوە کاتێک مێشکی فکری بەرپرسە.

بەشی شەشەم

ناوەندی سەرنج ڕاکێشان

دوای تەواوکردنی نانی ئێوارە، دانیشتین لەسەر کورسی و مێزی چێشتخانە دۆندرمە بخۆین، دوای خواردنی کۆتا کەوچک لە دۆندرمەکە، دایکم لێی پرسیم:

- ئایا دەزانی هەندێ کەس دەست هەڵگرتن لە سەیرکردنی بابەتە بێئابڕووییەکان بەلایانەوە قورسترە لە دەست هەڵگرتن لە مادده هۆشبەرەکان ؟

وەڵامیم دایەوە:

+ بەڕاستی؟

بۆچی؟

دایکیشم وتی:

- بەهۆی یەک هۆکارەوە، وێنە خراپەکان بەشێکی زۆر هەستیار و بەهێز دەخەنە کارو گڕی تێ بەردەدەن لە

مێشکی عاتیفی کە پێی دەگوترێ " ناوەندی سەرنج ڕاکێشان ".

سەرم سوڕما و وتم:

+ ناوەندی سەرنج ڕاکێشان!

دایکم دووبارە کتێبەکەی کردەوەو ئاماژەی بۆ شوێنێکی وێنەی مێشک کرد.

- هەریەک لە ئێمە ئەو بەشەی ناوەندی سەرنج ڕاکێشانمان هەیە لە مێشکدا، کە بەشێکە لە مێشکی عاتیفی، بەڵام ئەم شوێنەی مێشک لە منداڵاندا لە کار وەستاوە هەتاوەکو گەورە دەبن.

- ناوەندی سەرنجڕاکێشان هەستی ورووژاندن و خۆشی دروستدەکات کە دەبنە هۆی ئەوەی خەڵکی یەکتریان خۆشبوێ و لە نزیک یەکتریەوە بمێننەوە.

سەیری دایکمم کردو وتم:

+ دەی کەواتە ئەم بەشە بۆ هێندە گرنگە؟

دایکیشم دەستی بەسەری داهێنام و وتی:

- بەبێ ناوەندی سەرنجڕاکێشان لە مێشکدا دایک و باوکان سەرنجیان بۆ یەکتر ڕاناکێشرێ و هاوسەرگیری ناکەن و منداڵیشیان نابێ، بۆیە چیتر مرۆڤایەتیش بەردەوام نەدەبوو و لە ژیان نەدەما... ئەوەش ئەوە دەگەیەنێ کە دەکرا ئێستاکە ئێمە بوونمان نەبووایە!.

منیش زەردەخەنەم کردو وتم:

+ وایە دایکە گیان، ئێستا هەست دەکەم ئەم بەشە زۆر گرنگە.

دایکم وتی:

- هەروەها گرنگە بۆ زانینی ئەوەی کە بابەتە بێئابڕووییەکان مرۆڤ هەڵدەخەڵەتێنێ وایان لێدەکات بڕوا بە هەندێک شتی ناڕاست بکەن.

منیش پرسیارم کرد:

- چ جۆرە درۆ و ناڕاستییەک دایکە گیان؟

دایکیشم وتی:

- سەیرکردنی بابەتە بێئابڕووییەکان وات لێدەکات وابزانی مرۆڤ شتێکە بەکاردەهێندرێ لەجیاتی ئەوەی مرۆڤن و هەست و سۆزیان هەیە.
- ئێمە دەزانین کە مرۆڤ هەست و سۆزی هەیە و دەیەوێ بە نەرمونیانی و ڕێزەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکرێ، بۆیە بابەتە بێئابڕووییەکان درۆ لەگەڵ ئەو کەسانە دەکەن کە سەیریان دەکەن.

لە دایکمم پرسی:

+ باشە دایە گیان ئەوانەی کە سەیری وێنە و ڤیدیۆی خراپ دەکەن چۆن نازانن ئەم وێنەیە درۆیەو ڕاست نییە، چۆن نمایشکردنێک دەتوانێ زیان بە خەڵکی بگەیەنێ؟

دایکم وەڵامی دامەوە:

- پرسیارێکی زۆر باشە، هەرچەندە ناوەندی سەرنج ڕاکێشان بۆ ئەوە دروستکراوە کەسە ڕاستەقینەکان سەرنجیان بۆلای یەکتر بچێ و لەیەکتر نزیک

بـــکەونەوە، بەڵام ناوەنـدی ســەرنج ڕاکێشــان نــاتوانێ جیاوازی بکا لە نێوان وێنە و کەسی ڕاستەقینە.

- سەیرکردنی وێنە و ڤیدیۆی بێئابڕوویی مێشک بەوە هەڵـــدەخەڵەتێنێ هەســـتێکی زۆر بەهێـــز لە مرۆڤـــدا دروســت دەکــات کە نــاتوانێ دەســتی بەســەردابگرێت یـاخود بیوەستێنێ بەتـایبەتی لە منداڵانـدا، کە دەبێتە هۆکاری کێشەی زۆر.

دایکـم ئۆتـۆمبێلی بـراکەم(یـاری منـداڵان)ی لەسـەر زەویەکە هێناو وتی:

- وایـدابنێ ئەمە ئۆتـۆمبێلی پێشـبڕکێی ڕاسـتەقینەیە، پایدەری بەنزینی ئەم ئۆتۆمبێلە وەک ناوەندی سەرنج ڕاکێشانی مێشک وایە، برێکی (ئیستۆپی قاچ)ی ئۆتۆمبێلەکەش وەک مێشکی فکری وایە.

- چی ڕوودەدات ئەگەر پێ بنێی بە پایدەری بەنزینەکە و لەهەمان کاتتدا برێکی وەستانی ئۆتـۆمبێلەکە کـار نەکات ؟

وەڵامم دایەوەو وتم:

+ خۆم بە شوێنێک دەکێشم و برینداد دەبم.

دایکم وتی:

- بەڵێ وایە، وێنە خراپەکانیش بۆیە مەترسیدارن چونکە ناوەندی سەرنج ڕاکێشان و مێشکی عاتیفی دەکەنە بەرپرس و کۆنترۆڵی کردەوەکانت دەکەن.

- مێشکی فکری کاتێکی زۆری دەوێ بۆ ئەوەی بەهێز بێت، بەجۆرێک کە بتوانێ برێکی وەستان داگرێ، بۆ ئەوەی بتوانێ کۆنترۆڵی ئەم جۆرە هەستانە بکات.

دایکم ئۆتۆمبێلەکەی پێ دام و وتی:

- چی دەکەی ئەگەر ئۆتۆمبێلەکەت بەرەو وێنەو ڤیدیۆی خراپ لێدەخوری؟

وتم:

+ دایکە گیان مێشکی فکریم دەکەمە بەرپرس و ناهێڵم وێنە و ڤیدیۆی خراپ ببینێ واتا سەیریان ناکەم.

دایکم زەردەخەنەی کردوو وتی:

- کوڕە باشەکەم من زۆر شانازیت پێوە دەکەم کە بڕیاری درووست دەدەی. ١

چی فێربووم؟

- ناوەندی سەرنج ڕاکێشان بەشێکە لە مێشکی عاتیفی، ئەو زۆر بەهێزە چونکە ئەرکەکەی زۆر گرنگە، ئەو دایکان و باوکان بەیەکەوە کۆدەکاتەوە بۆ ئەوەی خێزان دروست بێ.
- وێنە خراپەکان ناوەندی سەرنجڕاکێشان هەڵدەخەڵەتێنێ، زوتر لەکاتی خۆی دەیخاتە کار، پێش ئەوەی مێشکی فکری بڕێکی وەستانی بۆ دروست بێ و بتوانێ دەسەڵاتی بەسەردا هەبێ.

ئەمەش بۆم ڕوون دەکاتەوە کە بۆچی پێویستە دوورکەومەوە لە سەیرکردنی بابەتە بێئابڕووییەکان.

بەشی حەوتەم

سەیرکردنی وێنەو ڤیدیۆ بێئابڕووییەکان چۆن بەرەو ئاڵوودەبوونت دەبەن؟

لەگەڵ دایکم چووین قاپەکان بشۆرین.

لێی پرسیم:

- بەڕای تۆ منداڵ ئەگەر یەک وێنەی خراپ ببینێ ئایا توشی ئاڵوودەبوون دەبێت؟ زۆربەی منداڵان ئاڵوودەبوو نابن، بەڵام هەندێک منداڵ کە پێشوەختە ئامادە نەکراون بۆ بارودۆخێکی وەها ڕەنگە زوو بکەونە تەڵەو داوی ئەم وێنە خراپانە.

بەسەرسورمانەوە وتم:

+ دایکە گیان چۆن وەها خێرا ڕوودەدات؟

دایکم وتی:

- کوڕەکەم هەوڵدەدەم بۆت ڕون بکەمەوە، وێنە خراپەکان فێڵ لەمێشک دەکەن بەوەی وادەکا ڕێژەیەکی زۆر

لە مــادە کیمیاویەکــان دەربــدا کە وا لە کەســەکە دەکــات بــۆ مــاوەیەکی زۆر کــورت هەســت بە خۆشــیەکی کــاتی بکــات، بەڵام ئەوەی ترســناکە لە ئــاڵوودەبوونی وێــنە خراپەکــان، مێشــک وەک مــادە هۆشــبەرێک وەری دەگرێ، واتــا مێشــکی کەســەکە ئــالوودەی وێنەکــان دەبــێ وەک چــۆن ئــالوودەی مادەهۆشبەرێک دەبێ.

بەدایکمم وت:

+ بەڕاستی وایە؟!

دایکم وتی:

- بەڵێ کوڕەکەم، زۆرێک لە زانـاین دەڵێن "کـاریگەری ســـەیرکردنی وێـــنەو ڤیـــدیۆی بێئـــابڕوویی وەک کاریگەری مادده هۆشبەرە بەهێزەکان وایە ".

- هەروەهــا ســەیرکردنی وێــنە خراپەکــان دەبێــتە هــۆی لەناوچوونی بەشێکی مێشک!

وتم:

+ بەڕاستی ترسناکە!

وتی:

- ڕاستە، تۆ مادده هۆشبەرەکانت تاقی نەکردۆتەوە کە مەترسیدارن و زیان بەخش و ئازارب ەخشن، بەڵام لەڕاستیدا وێنە خراپەکان هەندێک جار زۆر مەترسیدارترن لە مادده هۆشبەرەکان، هەرچەندە زۆر سەختە زاڵبوون و دەستبەرداربوون لە ماددەی هۆشبەر، بەڵام لەماوەیەکی کەم ئەگەر کەسەکە چارەسەر وەرگرێ دەتوانێ جەستەی ئەو مادده هۆشبەرە بکاتە دەرەوە و خۆی پاک بکاتەوە.

- پێچەوانەی مادده هۆشبەرەکان، مێشک ناتوانێ ڕزگاری بێ لە وێنە و ڤیدیۆ خراپەکان، هەر کە کەوتە بەرچاوت ئیتر لە مێشک دەمێنەوە هەرکاتێک بیرت بکەوێتەوە دێنەوە بەرچاوت.

وتم:

+ ئەمە پەسەند نییە!

دایکم وەڵامی دامەوە وتی:

- نەخێر وانییە، هەر کە کەسێک گرنگیدا بە سەیرکردنی وێنە خراپەکان، ناوەندی سەرن جڕاکێشان لە مێشکدا حەزێکی زۆر دروست دەکات لە کەسەکەدا بۆ ئەوەی بەدوای وێنەی نوێی خراپی زیاتر و زیاتر بگەڕێ، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کەسەکە دەیەوێ سەیر بکات و ناتوانێ بیر لە هیچ شتێکی دیکە بکاتەوە.

منیش وتم:

+ ئەمە واتا ناوەندی سەرنجڕاکێشان دەیەوێ وێنەی زیاتر ببینێ، بەڵام بۆچی؟!

دایکیشم وەڵامی دامەوە وتی:

- لەبەر ئەوەی مێشک بێزار دەبێ لە وێنە کۆنەکان چێژ لە بینینی وێنەی نوێ وەردەگرێ..

- ئایا بیرت دێ کەی کۆتا جار بوو کە بەشتێکی نوێوە کاریگەربووی؟

+ دایکە گیان ئەمە ئاسانە، ئەو ئۆتۆمبێلەی کڕیم کە بەکۆنترۆڵ ئیش دەکات، زۆری پێچوو تا توانیم پارەی بۆ کۆکەمەوە!

دایکم بە زەردەخەنەوە وتی:

- ئەمە نموونەیەکی باشە، ئێستا، ئایا بیرت دەکەوێتەوە کەی لە شتێک بێزاربووی؟

منیش ئەو یاریەم بیرکەوتەوە کە پار ساڵ زۆر تامەزرۆی بەدەستهێنانی بووم پێش ڕۆژی لەدایک بوونم، بەڵام ئێستا هیچ یاری پێ ناکەم.

دایکم سەری لەقاند و وتی:

- ئەوە هەمان شتە لەگەڵ سەیرکردنی وێنەو ڤیدیۆی خراپ.

- کاتێک وێنەکان بێزارکەر دەبن، کەسەکان بەدوای وێنەی نوێی زیاتر و دیمەنی سەیرتر دەگەڕێن بۆ ئەوەی بگەنە هەمان ئاستی چێژ کە کەسەرەتادا پێی دەگەیشتن.

- گەڕان بەدوای وێـــنەی زیـــاتر و دیمەنـــی جیـــاوازتر، ئەمەیە وامان لێدەکات توشی ئالوودەبوون ببین.

بە خێرایی وتم :

+ ئەی خـوایە گیـان! بەڕاسـتی نـامەوێ توشـی هـیچ ئاڵوودەبوونێک ببم!.

دایکیشم وتی:

- ڕۆڵە شــیرینەکەم هەروەهــا منــیش نــامەوێ هەرگیــز توشــی ئــاڵوودەبوون ببــی، کێشــە ئەوەیە ســەیرکردنی وێنەی خـراپ زۆر بەخێرایـی هەسـتێکی وروژێـنەر لە جەسـتەدا دروسـت دەکـات، تەنـانەت پـێش ئەوەی لێـی دوور بکەویتەوە.

- ئەم کـــارە ڕەنـــگە نیـــو چـــرکە بخـــایەنێ، هـــەروەها سـەیرکردنی یەک وێنە یـان دیمەنـی ڤیـدیۆی خـراپ لەلایەن منداڵەوە دەکرێ پەرۆشی و فزوڵیبیەکی زۆری بۆ دروست بکات بۆ بینینی وێنەو دیمەنی زیاتر.

- کـارە ڕاسـتەکە ئەوەیە، برێکـی ڕاوەسـتان داگـری بـۆ هەستە وروژێنەرەکـان و پەرۆشـی و فزوڵـی تـا نەگـاتە

ڕادەی ئـــاڵوودەبوون (واتـــا كاتێـــك هەســـتێكی لەو جۆرەت بـۆ دروسـت دەبـێ یـان پەرۆشـی ئەوەت دەبێ ســـەیری بـــكەی، پێویســـتە بیـــربكەیتەوەو بوەســـتی وسەیرنەكەی بۆ ئەوەی ئاڵوودەنەبی).

منیش وەڵامی دایكمم دایەوە:

+ ئەوە چۆن دەكرێ؟

دایكم وتی:

- پرسیارێكی زۆرگرنگە.

دەستی كێشا بەپێشەوەی سەرم وتی:

- ئەمە زۆر ئاسانە! مێشـكی فكریـت دەتـوانێ ئەو كـارە بكات، تەنها پێویستی بە پلانێكە.

چی فێربووم؟

- ئەو وێنەو دیمەنە خراپانەی لەمێشک هەڵدەگیرێن، دەتوانن هەستێکی بەهێزی وروژێنەر دروست بکەن کە وادەکات حەزێکی زۆرت بۆ دروست بێ بۆ دیتنی وێنەو دیمەنی تر، بەڵام مێشک دەکرێ زۆر زوو بێزار بێ.
- ئالۆدەبوون کاتێک دەست پێدەکات کەسەکە هەوڵبدات بە دوای وێنەی جیاوازتر و دیمەنی ناشرینتر بگەڕێ، کەوا دەکات ناوەندی سەرنج ڕاکێشان بوروژێ.
- بۆ ئەوەی لە ئالوودەبوون پارێزراو بی، پێویستە پلان دابنێی.

بەشی هەشتەم

مێشكی فكری چۆن دەتوانێ پلان دابنێ؟

دایكم پێی وتم:

- دەبێت هەرچەند لە توانام دابێ، پێویستە لە سەیركردنی وێنەی خراپ دوور بكەومەوە، بەڵام ئەگەر هاتوو لەناكاوێك لە شوێنێك كەوتە بەرچاوم، پێویستە ئەم خاڵانە جێ بەجێ بكەم :

١ـ چاوم داخەم.

٢ـ بەكەسێكی باوەڕپێكراو و جێی متمانە بڵێم.

٣ـ ناوی بڵێم كاتێك دەیبینم.

٤ـ خۆم خەریك بكەم بە شتێكی تری جیاواز.

٥ـ فەرمان بكەم بە مێشكی فكریم كە ئەو بەرپرس بێت.

١ـ یەکسەر چاوەکانم داخەم:

چەند چرکەیەک لەبەر دەم وێنەو ڤیدیۆی خراپ، وادەکات بۆلای خۆیت ڕابکێشێ، هەرچەند زیاتر سەیری بکەی، بیرەوەریەکانی وێنەی خراپ لە مێشکتدا بەهێزتر دەبن.

دوای ئەوەی چاوم داخست دەتوانم ڕوم وەربگێڕم و دوور بکەومەوە.

بۆ نمونە ئەگەر لەسەر شاشەی لاپتۆپەکەم وێنە یاخود دیمەنێکی خراپ دەرکەوت، خێرا شاشەکە دابخەم بێ ئەوەی سەیری بکەم، داخستنی شاشەکە باشترە لە هەوڵدان بۆ داخستنی سایتەکە.

٢ـ هەمیشە بە کەسێک بڵێم کە جێگای متمانەیە:

هەڵگرتنی نهێنی دیتنی وێنەو ڤیدیۆی بێئابڕوویی لەلای خۆت هەرگیز بیرۆکەیەکی باش نییە.

دایکم پێی وتم: بابەتە بێئابڕووییەکان دەکرێ هەستێکی بەهێز و وروژێنەرم بۆ دروست بکات، بەشێوەیەکی ئێجگار زیاتر گەر ئەم نهێنیەم لەلای

خۆم هێشتەوە.

گەر سەخت بوو باسی ئەم نهێنیە بکەم، دەتوانم لە پەڕێکدا بینوسم بیدەم بە دایکم یاخود باوکم، ئەوان لە کاتی گونجاودا قسەم لەگەڵ بکەن و ڕێنمایم بکەن.

گەر لەشوێنێک بووم و کەسێک وێنەیەکی خراپی پێ پیشان دام، دەتوام ڕستەیەک بڵێم کە دایک و باوکم لێم تێبگەن و بێن لەو شوێنە هەڵمبگرن و لامببەن وەک (گەدەم ژان دەکا).

٣ـ ناوی بنێم کاتێک دەیبینم:

بە هێمنی و لەسەر خۆییەوە بە دەنگێکی کەم کە خۆت گوێت لە خۆت بێ بڵێ : (ئەمە وێنە یان ڤیدیۆی خراپە)، هەرکاتێک شتێکی وام کەوتە بەرچاو خێرا بڵێم ئەمە وێنەی خراپە، ناونانی بەو شێوەیە یارمەتی مێشکی فکری دەدا بیناسێتەوەو ڕەتی بکاتەوە.

خێزانەکەمان بڕیاریانداوە یارمەتی یەکتر بدەین، تەنانەت ئەگەر لەدەرەوەی ماڵیش بین، هەر

کاتێـک یەکێکمـان توشـی بـابەتێکی بێئـابڕوویی بووین، بە گوێی یەکتردا بچرپێنین " ئەمە وێنە یان ڤیدیۆی خراپە ".

٤ـ خۆم بە شتێکی جیاوازتر خەریک بکەم:

سەرنجم بۆ لای شتێکی تـر بجوڵێنم، کارێـک کە پێویستی بە جوڵانی جەستەیی هەبێ.

کاتێـک وێنەیەکـی خـراپ دەبیـنم، دەتـوانم سـەرنج بدەمە کـارێکی دیـکە وەک لێخـوڕینی پایسـکیل، یـان لەگەڵ هـاوڕێکەم بـڕۆمە دەرەوە، یـان یـاریەک بکەم.

دایکـم پێـی وتـم، هەنـدێک منـداڵ لەو کاتـانەدا قورئان دەخوێنن یان نەشیدێک دەڵێن یـان هۆنراوەی شـعرێک دەڵێـنەوە، ئەگەر منـداڵ ئەو زانیاریـانە ئەنجامبدا کە لە دینەکەیەوە فێر بـووە بێگومـان لە سەیرکردنی وێنەی خراپ دوور دەکەونەوە.

دەتوانم مێشکم ڕابهێنم لەوکاتـانەدا خۆی خەریـک بکـا بە شـتێکی دیـکەوە، بیـر لە شـتێکی دیـکە

بکەمەوە، لە کۆتاییدا سەرنجم بۆ لای شتێکی تر دەڕوا.
بەڕاهێنان کردن بەرە بەرە ئەم وێنانە کەمتر سەرنجم ڕادەکێشێ.

٥ــ فەرمــان بە مێشــکی فکــریم بــکەم کە ئەو بەرپرس بێت:

دەتوانم بڕیار بدەم بۆ هەمیشە کە هەرگیز جارێکی تــر ســەیری وێــنە یــان دیمەنێکــی خــراپ نەکەم، تەنانەت ئەگەر لەناکاوێک کەوتە بەرچاوم، کارە دروستەکە ئەوەیە فەرمان بە مێشکی فکریم بکەم بەرپرس بێت و قسە بۆ مێشکی عاتیفی بکەم.
((مێشکی عاتیفی، ڕەنگە تۆ پەرۆشیەکی زۆرت هەبێ و حەزت لێبێ سەیری وێنەی خراپی زیاتر بکەی، بەڵام من دەتوانم مێشکی فکری هەڵبژێرم و بــۆ هەمیشــە ئــازاد بــم لە بۆســە و تەڵەی وێــنە خراپەکان)).

من دەتوانم ئەمە ئەنجام بدەم!

من دەتوانم وا لەمێشکی فکریم بکەم بەهێز بێت، بەوەی کە بڕیاربدەم سەیری وێنەی خراپ نەکەم، هەروەها فێر ببم چۆن کۆنترۆڵی نەفسی خۆم بکەم.

بەشی نۆیەم

چۆن دووربکەومەوە لە بابەتە بێئابڕوویەکان؟

ڕۆژی دواتر دوای نانی ئێوارە، لەگەڵ باوکم چووین بۆ گەراجەکە بۆ چاککردنەوەی پایسکیلەکەم.

باوکم وتی:

- کوڕەکەم حاڵت چۆنە؟

دوێنێ شەو گوێم لێ بوو لەگەڵ دایکت باسی وێنەی خراپتان دەکرد.

+ (باوکە گیان پێی دەگوترێ وێنەی بێئابڕوویی).

باوکم زەردەخەنەی کردوو وتی:

- باشە، دایکت ڕاستدەکات ــ سەیرکردنی بابەتە بێئابڕوییەکان زیان بە مێشک دەگەیەنێ.

بـــاوکم پلایســـەکەی هێنـــاو دەســـتمان کـــرد بە چـاککردنەوەی پایسـکیلەکە، دوای ئەوەی کورسـی و پەیدانی نوێمان بۆ بەست، وەک ئەوە وابو تازە کڕیبێتت.

+ سوپاست دەکەم باوکە گیان، زۆر باش دیارە.

پایسـکیلەکەم بـرد و لێمخـوڕی دوای دووبـارە بـردمەوە جێگای خۆی لە گەراجەکە.

باوکم پاکەتێکی لە سندوقەکە دەرهێناو وتی:

- کوڕە باشەکەم دەزانی ئەمە چییە؟

سەیرم کرد.

+ (باوکە ئەمە ژەهر نییە؟)

- بەڵێ ئازیزەکەم ژەهرە.

- پـارچەی خـواردن کە ژەهـری پێـوەیە تـامی زۆرخۆشـە بەلای مشـکەکانەوە، وا دەزانـن ئەمە خـواردنە، بەڵام دوای خواردنی چەند پارویێک، ژەهرەکە دەیانکوژێ.

بـــاوکم کـــارتۆنی ژەهـــرەکەی خســـتە ســـندوقەکەو دایخست.

ئینجا وتی:

- (بابەتە بێئابڕووییەکان وەک ئەم ژەهرە وایە).
- لە ڕاستیدا ئەوانەی وێنەو ڤیدیۆی بێئابڕوویی دەفرۆشن، لە ئینتەرنێت و تەلەفزیۆن و کاسێتی گۆرانی و ڕۆژنامەکان دایدەنێن، بۆ ئەوەی تۆ هەڵبخەڵەتێنن.
- سەرەتا وا هەست دەکەی سەیرکردنی بابەتە بێئابڕووییەکان بیرۆکەیەکی باشە لەبەر ئەوەی دەتوانێ جەستەت بوروژێنێ بەڵام دواتر زۆر زوو، خێراتر لەوەی کە خەیاڵدەکەی، دەستدەکات بە کوشتن و لەناوبردنی مێشکت بە هێزێکی وەک ژەهر.

بە باوکمم وت:

+ دایکم وتی: ئەگەر وێنە یان دیمەنێکی خراپم بینی لەهەرکاتێکدا بوو خێرا بڵێم " ئەمە وێنەی خراپە " و یەکسەر لێی دوور کەومەوە.

باوکیشم وتی:

- ئەمە ڕاستە، ئەگەر هاتبا و مشکەکان توانیبایان بڵێن ئەمە ژەهرە کاتێک خواردنەکە دەبینن، لێی دوورکەوتبانەوە، ئایا بەڕای تۆ ژەهرەکە دەیتوانی زیانیان پێ بگەیەنێ؟

+ نەخێر باوکە گیان باوەڕناکەم زیانیان پێ بگەیەنێ.

- گەر تۆ دانت بەوە دانا کە "وێنەو ڤیدیۆی بێئابڕوویی" ژەهرێکە بۆت دانراوە تۆش دوورکەوتیتەوە لێی، ئەوا تۆ توانای ئەوەت دەبێ مێشکت بەسەلامەتی بپارێزی.

دواتر باوکم باوەشی پیاکردم و وتی:

- ((کوڕە شیرینەکەم قسەکانم لەبیر مەکە، گەر ئەمڕۆ بڕیاری دروست بدەی... بەیانیش شتانێکی باش ڕوودەدەن)).

دواتر بەیەکەوە پێکەنین، ئەوە هەزاران جارە ئەم قسەیەم لە باوکم گوێ لێدەبێ.

- ئازیزەکەم هەرکاتێک ویستت قسە بکەین، من لێرەم بۆتۆ، باشە؟

+ سوپاست دەکەم باوکە گیان.

دایکــم دەرگــای گەراجەکەی کــردەوەو زەردەخەنەی کرد.

- سـڵاوتان لیبـێ، بوەسـتن بـا وێنەیەکتـان بگـرم لەگەڵ کۆتا پرۆژەکەتان.

دایکــم وێــنەی بــۆ چرکانــدین و باوکیشــم ڕونــاکی گەراجەکەی کوژاندەوە.

چوینە چێشتخانە و بانگی کردم، وتی:

- وەرە ئێـرە کـوڕەکەم، نـازانم چ شـتێکت پێویسـتە، بەڵام ئامادەم هەندێ شیرینی بخۆم.

بەیەکەوە لەســەر کورســی دانیشــتین و شــیرینیمان خوارد.

دایکم ئەو وێنەیەی پێشاندایین کە کەمێک لەمەوپێش بۆمانی چرکاندبوو، زەردەخەنەی کردوو وتی:

- ئەمە وێنەیەکی باشـە، دەیـخەمە نێو ئەلبومی وێنەی خێزانیمان، بەڕاستی یادگاریەکی ناوازە دەبێت.

سـەیری وێـنەی خـۆم و بـاوکمم کـرد، زانـیم ئەوە وێنەیەکە کە دەتوانم لەمێشکمدا هەڵیبگرم، هەرکاتێک وێنەیەکـی بێئـابڕوویی کەوتە بەرچـاوم، مـن دەتـوانم بەسەریدا زاڵ بم و بە بەکارهێنانی مێشکی فکریم.

من ئێستا دەزانم، کە دەتوانم ئەمە ئەنجام بدەم:

١ـ چاوم داخەم.

٢ـ هەمیشە بەکەسێکی متمانە پێکراو بڵێم.

٣ـ ناوی بنێم کاتێک دەیبینم.

٤ـ خۆم بەشتێکی ترەوە خەریک بکەم.

٥ـ فەرمان بە مێشکی فکریم بکەم کە بەرپرس بێت.

چەند قسەیەکی پێویست

خـــوێنەری بەڕێـــز! پـــێش ئەوەی گفتوگـــۆ لەگەڵ منـداڵەکەت بکەیـت، پێویسـتە ئاگـاداری چەنـد خاڵێـک بیت:

- سـەرنج بـدەن دایـکەکە لە مـاوەی چەنـد کـاتێکی جیـاواز گفتوگـۆ لەگەڵ کـوڕەکەی دەکـات، نەک هەمـوو زانیاریەکـانی بە یەک کـات و دانیشـتن پـێ بگەیەنێت.
- زۆر گـرنگە ئەو کەسـەی ئامۆژگـاری منـداڵێک دەکات، کەسێکی نزیکی منـداڵەکە بێت، منـداڵەکە خۆشـی بوێـت بـۆ ئەوەی گـوێی بـۆ بگرێـت و ئامۆژگاریەکانیشـی لـێ وەرگرێـت، دەکـرێ ئەو کەسـە (دایـک، بـاوک، خوشـکی گەورە، بـرای گەورە، داپیرە، باپیرە، خاڵ، مام، پور، مامۆستا..).

بەڵام مەرجە ئەم کەسە شارەزابێت چۆن ئامۆژگاری دەکات، خۆی تێگەیشتوو بێت و هۆشیار بێت، پێش دەستکردن بەو جۆرە گفتوگۆیانە پێویستە زۆرترین زانیاری کۆبکرێتەوە بۆ ئەوەی بتوانی بەشێوەیەکی زانستیانەو باش گفتوگۆی لەگەڵ بکەی.

- سەرنجی ئەوەش بدەن دایک و باوکەکە هەردووکیان هۆشیاربوون و هەردووکیان ڕۆڵیان هەبوو لە تێگەیاندن و ئامۆژگاریکردنی منداڵەکە، ئەگەر پێشوەختە دایک و باوکەکە بەوشێوەیە هەردووکیان ڕێک بکەون و هەردوکیان خۆیان دەوڵەمەند بکەن بە زانیاری و پاڵپشتی قسەی یەکتر بکەن، بێگومان وتەکان زیاتر کاریگەر دەبن.
- هەروەها پێویستە ڕەچاوی تەمەنی منداڵ بکرێ لەڕووی هەڵبژاردنی ووشەکان، بەهیچ جۆرێک نابێ و ناگونجێ وشەی (سێکس) و ئەو ووشانە بگوترێن کە ئەگەری هەیە منداڵ دواتر پەرۆشی بۆ دروست بێ و بچێ بەدوایدا بگەڕێ لە سایت و تۆڕە

کۆمەڵایەتییەکان، دەتوانن بۆ منداڵی خوار تەمەنی ٩ ساڵ دەستەواژەی " بابەتی بێئابڕوویی بەکار نەهێنن " بەڵکو لەبری ئەوە دەستەواژەی " وێنەی خراپ یان ڤدیۆی خراپ " بەکار بێنن، لەگەڵ ڕونکردنەوەیەکی ئاسان و سادە و بێ زیان وەک (وێنەی خراپ واتا وێنەی کەسێک جلێکی کەمی لەبەردایە، یاخود بێ جلە).

- هەروەها پێویستە ئەو کەسەی ئامۆژگاریکارە، زۆر هێمن و لەسەر خۆ بێت، منداڵ هەر جۆرە پرسیارێکی کرد بە هێمنی و بێ بتوڕەبوون بۆی ڕوون بکرێتەوە بێ ئەوەی وردەکاری باس بکرێ و زیان بە پاکی و بەرائەتی منداڵ بگەیەندرێ.. ئەگەری هەیە دوای پرسیارکردنی منداڵ کە بە توڕەیی وەڵامی درایەوە یان سەرکۆنەی بکرێ، جارێکی تر قسە بۆ ئەم کەسە نەکات و پرسیاری لێنەکات و دەرگای گفتووگۆ لە نێوانیان بۆ هەمیشە دابخات، ئەمەش کارەساتە چونکە ئەگەر

لەڕێگـایەکی دروستەوە وەڵام وەرنەگرێ، دەکرێ لە شوێنێکی تر، بە هەڵە وەڵام وەرگرێ زۆریش زیانی پێ بگەیەنێ لەداهاتوودا.

- دایـک و بـاوکە خەمخۆرەکـان، هـیچ عەیـب نیـیە ئەگەر وەڵامـی پرسـیارێک نەزانـن، یـان ئەگەر هەسـتتان کـرد پێویسـتیتان بە یـارمەتییە لە پەروەردەکردنی منداڵەکەتان، پەیوەندی بە کەسێکی شارەزا بکەن یان دکتۆرێکی پسپۆر.
- هەروەهـا پەروەردەی سێکسـی و ئامۆژگـاریکردنی منداڵ سەبارەت بە هۆشیارکردنی لەبارەی ئەم جۆرە بابەتانە، پێویستە تاکەکەسی بێت نەک بە کۆمەڵ، واتـا پەروەردەی تـاکە کەسـییە، تەنـانەت ئەگەر منـداڵەکانت هـاوتەمەنیش بـن یـان لە هەمـان ڕەگەز بن، هەر پێویست دەکات بە جیا گفتوگۆیان لەگەڵ بکەیت و بە جیا ئامۆژگاریان بکەیت.

(سبحانَكَ اللهمَّ وبحمدِكَ،

أشهدُ أنْ لا إلهَ إلَّا أنتَ أستغفرُكَ وأتوبُ إليكَ)

پێڕست

پێشەکی :.................................٧

پێشەکی وەرگێڕ :.......................... ١٥

بەشی یەکەم: بابەتە بێئابڕووییەکان چین ؟ ١٩

بەشی دووەم: ئاڵوودەبوون چییە؟ ٢٧

بەشی سێیەم: مێشکی عاتیفی :.................. ٣٣

بەشی چوارەم: مێشکی فکری ٣٩

بەشی پێنجەم: هەردوو بەشی مێشک بەیەکەوە کار دەکەن................................. ٤٣

بەشی شەشەم: ناوەندی سەرنج ڕاکێشان............. ٤٧

بەشی حەوتەم: سەیرکردنی وێنەو ڤیدیۆ بێئابڕووییەکان چۆن بەرەو ئاڵوودەبوونت دەبەن؟ ٥٥

بەشی هەشتەم: مێشکی فکری چۆن دەتوانێ پلان دابنێ؟.................................. ٦٣
بەشی نۆیەم: چۆن دووربکەومەوە لە بابەتە بێئابڕووییەکان ٦٩
چەند قسەیەکی پێویست:........................ ٧٥
پێڕست ٧٩

پرۆژەیەکی گرنگ بۆ هەموو خێزانێك:

لەسایەی ئەو پێشکەوتنە گەورانەی لەبوارە جیاجیاکانی ژیاندا هاتوونەتە ئاراوە، لەنێویشیاندا بەئاسانی گەیشتنی ئامرازەکانی پەیوەندی بۆ نێو هەموو ماڵێك، ئەرکی خێزان قورستر بووە، پەروەردەکردنی منداڵ پێویستی بەشێوازی نوێ و هۆشیاری زیاتر هەیە.

ئەم پرۆژەیە یارمەتیدەرە بۆ خێزان، لەدوورخستنەوەی منداڵەکانیان لەسەیرکردنی دیمەنی نەشیاو، لەڕێگەی پەروەردەکردنیانەوە بە پەروەردەیەکی هاوچەرخی دروست، کە ئاشنای مەترسییەکانی ئەم دیاردەیە بن.

تیمی (واعی) لەچەندین وڵاتدا، جگە لەکتێب لەبواری کردنەوەی خولی هۆشیاریی و پێگەیاندنیشدا دەست بەکارە و ئەنجامی باشی هەبووە.

لەکوردستانیش ئەمە سەرەتای کارەکانە، بەو ئومێدەی بتوانین لە ڕێگەی ئەم زنجیرە کتێبەوە، خزمەتێك بە نەوەی ئێستاو داهاتوومان بکەین.

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ٦٠مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

نرخی 2.000 دینار